

SHIN-SHINとよた 三九朗病院 4階(①番エレベーター)
「SHIN-SHINとよた」で運動しませんか?

「SHIN-SHINとよた」を長期にわたってご利用
 いただいている方に、長く続ける秘訣と運動の効
 果を伺いました。

質問
項目

- ① 5年継続してみでの感想は?
- ② 運動を継続するコツは何ですか?
- ③ 心身に変化はありましたか?

大場 和代様(65歳)



- ① 当初はメニューに忠実で
 したが、徐々に自分の体調
 に合わせてメニューをアレ
 ンジできるようになりました。また、食事の量
 や質も、自分の適正量が分かるようになりました。
- ② 運動が生活の一部になるよう、無理なく習慣
 づけをしていました。運動仲間と逢える楽しみ
 も継続できる要因です。
- ③ 5kgの減量に成功し、自分のベスト体重にな
 りました。また、膝の周りに筋肉がついてきて
 膝の痛みが減り、関節への注射がなくなりました。

小無田 利公様(62歳)



- ① 入会のきっかけはヘル
 ニア改善でした。医師に
 腹筋を鍛えるように言わ
 れ、運動を始めると腰の痛みがよくなり、日常
 生活で気にならなくなりました。おなか周りが
 細くなり、体重も減っているのがうれしいです。
- ② 楽しみを見つけることです。SHIN-SHINと
 よたでの運動仲間やスタッフと会話をするこ
 と、スタジオへの参加も楽しみの一つです。
- ③ 旅行先で、階段を登るのも荷物を持つのも楽
 になり、息切れもしなくなりました。

子育てしながら安心して働けます
たんぽぽ保育所(職員対象)

三九朗病院の敷地内には、15年前より子育て支援の一環と
 して、職員対象の院内保育所があります。敷地内にあるので、
 出勤時に預けることができ、何かあればすぐかけつけるこ
 もできます。子育て中の職員も安心して働いています。

たんぽぽ保育所(三九朗病院敷地内)
 ◆時間: 8時~19時
 ◆対象: 生後6か月~2歳児



広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 55号(2012年11月) 年4回(2月、5月、8月、11月)発行 表紙絵:「おさかなの夢」坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会
 〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
 TEL 0565-32-0282(代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロウ
 診療予約専用 ☎0565-35-3960



さんくろニュース
めだか 11月号
 MEDAKA 2012年(No.55)



特集 新入職員を紹介します

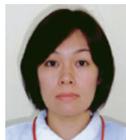
Topic 感染対策委員会
 三九朗病院の役割



新入職員を紹介します

聴いてみました

- 1 趣味
- 2 特技
- 3 一番大切にしている物・人
- 4 一番幸せだと感じる時間



看護師
ほんだ あやこ
本多 綾子
(愛知県瀬戸市出身)

- 1 買い物、ガーデニング
- 3 家族
- 4 子どもが寝たあと、好きなテレビ番組を観る時



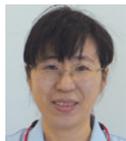
看護師
まえだ あづさ
前田 あづさ
(福岡県飯塚市出身)

- 2 ピアノ
- 3 娘
- 4 寝る時



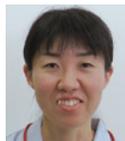
看護師
はら あゆみ
原 亜由美
(愛知県名古屋出身)

- 1 フラワーアレンジメント
- 4 動物の動画を見ている時



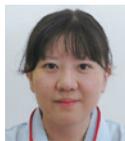
臨床検査技師
かづ たまよ
桂 珠代
(愛知県豊田市出身)

- 1 かご作り
- 2 座ったまま寝る
- 4 座ってお茶を飲んでいる時



臨床検査技師
こんどう あやこ
近藤 亜矢子
(愛知県豊田市出身)

- 1 パズル
- 3 自分とまったく似ていない娘
- 4 家族でご飯を食べている時



臨床検査技師
さいとう ちえこ
斉藤 知恵子
(愛知県豊田市出身)

- 1 お菓子作り
- 4 旅行でのんびりしている時



管理栄養士
やすき ひろこ
安木 裕子
(愛知県みよし市出身)

- 1 旅行、音楽を聴くこと
- 4 友だちと買い物



ナースエイド
かしの ゆみこ
柏野 祐美子
(岩手県奥州市出身)

- 1 空手
- 3 子どもたち
- 4 お風呂に入った瞬間、寝ている時



ナースエイド
ひがし やよい
東 弥生
(長野県伊那市出身)

- 1 ボーリング
- 3 浜田省吾グッズ
- 4 眠る瞬間



ナースエイド
ひぐち あやこ
樋口 綾子
(愛知県豊田市出身)

- 1 ショッピングをすること
- 3 友だち、家族
- 4 チョコレートを食べている時



ナースエイド
まえだ あきこ
前田 亜希子
(愛知県豊田市出身)

- 1 旅行
- 3 祖母からもらったネックレス



介護職
さの しんいち
佐野 伸一
(愛知県北名古屋市出身)

- 1 チヌ(黒鯛)釣り
- 3 釣り道具
- 4 夕食後のコーヒーとお菓子



感染対策委員会

Topic 1

職員全員で取り組んでいます

病院は、もともと感染リスクが高い場所なので、病院内の感染対策はとて重要で。患者さまやそのご家族の方、職員など、病院にかかわるすべての人を感染から守るために、組織的に感染対策に取り組んでいます。



月に1回、メディカルチームで病院内の点検をしています



職員対象の感染勉強会を定期的に行っています

感染対策にご理解・ご協力をお願いいたします。



感染症は、病原体が体内に入り込み、増殖することで起こる病気です。病原体の多くが、人の手を介して移動し、体内に入ってきます。

手指の衛生管理には、『手指消毒』と『手洗い』の2つがあり、合わせて『手指衛生』といいます。手についた病原体は、石けんや手指用消毒剤(アルコールなど)で洗うことができます。しかし、正しく手洗いができていないと洗い残しが生じ、そこが病原体の温床になってしまいます。

感染を防ぐのは、何といても適正なタイミングで行う手指衛生です!

◆ 洗い残しが生じやすい部位



- もっとも洗い残しが生じやすい部位
- やや洗い残しが生じやすい部位



洗い残しの多い部分をとくに意識して洗うよう心がけましょう!

通所リハビリテーション



理事長 **前田 實** まへだ みのる

三九郎病院の回復期リハビリテーション病棟では、急性期病院を退院されたのち、リハビリテーション（以下、リハビリとする）が必要な方に、充実したリハビリを行っています。

皆さん、通所リハビリテーション（以下、通所リハビリとする）が

どのようなものかご存じでしょうか。通所リハビリは、介護保険法が施行されてからスタートした制度です。病状が安定して、入院のリハビリは終了したものの、まだリハビリの継続が必要と主治医が判断した、要介護の方が対象です。

当院でも 2006 年 11 月からスタートし、丸 6 年が過ぎようとしています。回復期リハビリ病棟の退院後も、日常生活動作を維持していきたい、もっと良くなりたいと、やる気満々の方々にご利用いただいています。現在では、約 200 人もの方が通われて



リハビリを集中してやりたい、家ではなかなかリハビリができないという方は、ぜひ専門スタッフと一緒に訓練しましょう

います。医療・介護の制度が変革していく中で、ご利用を希望される方がますます増えています。

私は毎日、通所リハビリの部屋に行き、ご利用者の方たちのようすを見させていただいております。リハビリをしている皆さんの目は、いつも輝いて見えます。

私たちは、ご利用者の方たちがさらにご満足いただけるよう、順次計画を進めており、来年度には

施設を拡大する予定です。また、ほかの病院を退院された患者さまで、継続したリハビリが必要な方たちにも利用していただけるように、療法士（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）の増員も計画しています。

社会復帰が可能になるように、また、自分のことは自分でできるように、可能な限りお手伝いさせていただきます。



エルゴメーター

下肢の筋力や持久力を養います



ジョーバ

ムリなく体幹の筋力がアップ!



トレッドミル

スピードを調節しながら、安全に歩行訓練ができます



エルゴサイザー

座ってペダルをこぐので腰や心臓への負担が軽い状態で運動できます



ニューステップ

リハビリに最適で、まひ麻痺の方でも安全に行える全身運動器です

健診センター

健康管理をする上で重要なのは、『自分の体を知る』ことです。年に1回は健康診断を受けて、あなたの健康を見直すきっかけにしてみませんか。



明るく、ゆったりとくつろげる待合室



先生が結果を一つひとつ確認します



私たちが
皆さまの健康を
サポートします！

構成スタッフ 医師、看護師、臨床検査技師、放射線技師、医療事務
【専門資格】日本産科婦人科学会専門医、
検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師

『ここに来て良かった』そんな健診センターでありたい

受診される方の緊張や不安を少しでもやわらげられるよう、私たちはホスピタリティを大切にしています。また、健診センターの役割として、健診の結果を健康管理や増進、病気の早期発見と予防につなげるとともに、生活習慣の改善のサポートを行っています。皆さまも、三九朗病院で健診を受けてみませんか。

どんな健診が受けられるの？

特定健康診査は、どの色の受診券でも予約できます。



● 豊田市健診 【期日：2013年1月31日まで】

豊田市特定健康診査	青・緑・黄・藤・白の受診券をご覧ください。
豊田市がん検診	●胃がん ●肺がん ●大腸がん ●子宮がん ●乳がん(乳腺エコー) ●前立腺がん ●肝炎
豊田市クーポン検診	●子宮がん ●乳がん(マンモグラフィ) ●大腸がん ●肝炎

※対象の方には受診券が郵送されます。せっかくの機会ですので、無駄にしないよう受診しましょう。ご不明な点はお問い合わせください。

● 上記以外で当院が行っている健康診断

特定健診・特定保健指導
事業者健診(法定健診)
雇用健診
協会けんぽの生活習慣病健診
人間ドック
各健康保険組合契約健診



腹部エコー

生活習慣病の改善サポート

● 糖尿病の早期発見

血液検査のヘモグロビン A1c* 値は糖尿病の診断基準です。すぐに結果が出るので、数値の見方や今後の対策など、当日中にご説明いたします。

*ヘモグロビン A1c: 血中の過去1~2か月の平均血糖値を反映する指標

● メタボリックシンドロームに着目した特定保健指導の実施

メディカルフィットネス『SHIN-SHIN とよた』を利用し、医師や管理栄養士などが一緒になって指導を行っています。

三九朗病院 健診センター ●お申し込み・お問い合わせ: ☎0565-34-6318

●予約受付時間: 月・火・水・金 8:30~17:00
木・土 8:30~12:00

年に一度は
受診しましょう

FRCRCに参加して

リハビリテーション部 理学療法士 田中 一成



藤田リハビリテーション関連施設臨床研究会（FRCRC）は、治療の中で生まれた疑問点やノウハウを共有する場として、2009年からスタートした研究会です。当院も関連施設の一つとして第1回から参加し、治療の中で得られた情報などを報告しています。リハビリテーションの分野は、医学だけでなく、工学分野や企業からもたいへん注目されています。今回も複数の企業が参加し、発表をしています。

たとえば、うまく咀嚼（食べ物を噛み砕くこと）が行えない患者さまに提供する食事についての発表がありました。食材を刻んだりミキサーに掛けたりするのではなく、肉や野菜などに酵素を均質に浸透さ

せることで、食材の形態を変えずに食べやすくする技術が開発されています。また、より安全に快適に食事訓練が行えるよう、におい・味についての研究も進んでいます。

医療・福祉分野の発表では、数年後には実用化される予定の介護用ロボットが注目を集めていました。バランス訓練や歩行介助として、ロボットを利用する研究が進んでいます。また、ベッドから車椅子への乗り移りやトイレで立位を保つ際の補助として、ロボットの実用化が期待されています。

FRCRCで得られた知識・技術で、少しでも患者さまや利用者さまの快適な生活のお役に立てるよう努力していきます。

■ 2011年度 発表学会（抜粋）

病院のバックアップのもと、外部への学会参加や研究発表を活発に行っています。

愛知県作業療法学会	高次脳機能障害を呈した患者に対するCI療法*
日本医療社会福祉学会	回復期リハビリテーション病棟における復職支援の取り組み
藤田リハビリテーション関連施設臨床研究会	高次脳機能障害患者の自動車運転再開に向けた評価の取り組み
全国回復期リハビリテーション病棟連絡協議会	当院における脳卒中地域連携パス患者の障害程度による入院期間予測
日本ニューロリハビリテーション学会	CI日記導入の試み
日本全体構造臨床言語学会（JIST）	意図的発声が困難であった症例
リハビリテーション・ケア合同研究大会	装具メンテナンスに関する取り組み

* CI療法 = 脳卒中などで麻痺した方の手を強制的に使い、回復させる治療法。
(Constraint Induced Movement Therapy)



糖尿病教室のご案内

当院では、地域の皆さまや患者さまを対象に、定期的に専門のメディカルチームで糖尿病教室を開催しています。

糖尿病を正しく理解して、上手に付き合っていくために、糖尿病や食事療法、運動療法についてお話しします。

■ 過去の開催内容



糖尿病専門医による
「〇×クイズで糖尿病について学びましょう」



管理栄養士（糖尿病療養指導士）による
「食べ方にはコツがある！」



看護師（糖尿病療養指導士）による
「足の手入れについて」



健康運動指導士による
「自宅で楽しくステップ運動」

突然ですが、ここでクイズです。

Q 糖尿病と診断される時には、半数以上は何か症状がある。

マルか？
バツか？



A ×（バツ）

症状がある人は全体の約3分の1にとどまり、半数以上は症状がないまま人間ドックや健診で見つかります。

次回糖尿病教室のお知らせ

参加型の楽しい教室です。

糖尿病と栄養
「みんなで考える
血糖の上がりにくい食事選び」

12月21日（金）14:00～15:00

●申込方法：院内に設置してあるチラシに必要事項を記入し、申し込み箱に入れてください。

ぜひ
ご参加ください

臨床検査技師から

ガンマ

γ-GTPのお話

γ-GTPの値が高いと、アルコールの飲みすぎなの？

γ-GTPは、肝臓障害（肝臓の細胞が壊れた状態）の指標となる値です。アルコールの過剰摂取だけでなく、がんや肝炎などの病気が隠れているときや、薬の副作用でも、値が高くなる場合があります。

γ-GTP

- 肝臓の働きである解毒作用に関係している酵素の1つで、ほかにも GOT (AST)、GPT (ALT) などの酵素があります。
- 肝臓に毒性のある薬剤やアルコールなどを慢性的に摂取し続けたことにより肝臓の細胞が壊れると血中に流れ出てきます。

？ γ-GTPの値が高いと言われたらどうする？

【基準値】男性：50IU/L*以下 女性：30IU/L以下

① 基準値以上 100 IU/L 以下の場合

→ ほとんどは、**節酒・禁酒**をすることで値を下げるのが可能です。

② 100 IU/L 以上の場合

→ **アルコール以外が原因の可能性**があります。専門医に診察してもらいましょう。

？ アルコール以外でも高くなるの？

肝炎、胆石症や胆道がん、脂肪肝などの病気や、一部のお薬でも高くなる場合があります。

😊 肝機能を高めるためには

① お酒は適量を守り、**休肝日を週2日**は作りましょう。

② 飲むときは、肝臓を作るための**タンパク質**と、**悪酔いや二日酔いを防ぐビタミン**をしっかりととりましょう。

肝臓のはたらき



■ 1日の適量

ビール	中ビン 1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	1杯 (100ml)
ワイン	2杯 (200ml)
ウイスキー	ダブル 1杯 (60ml)

健康診断などで結果が正常値でなかった場合、すでに治療が必要な悪化した状態になっている場合があります。放置すると危険ですので、早めに受診をしましょう。

* IU/L = 国際単位・パー・リットル。液体1リットル中の物質の量。

すがすがしい朝を迎えよう!!

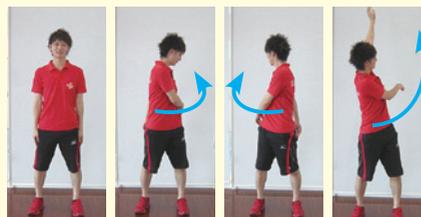
ラジオ体操を完全マスター!

Part 3

ラジオ体操(第一)は12種類の体操を組み合わせています。前回に引き続き、今回は7~9の体操をご紹介します。ラジオ体操を効果的に行い、毎日すがすがしい朝を迎えられるように1つずつ覚えていきましょう。

7 体をねじる運動

(お腹、腰の筋肉を伸ばします)



※小さく左右2回、大きく2回。一連の動作をねじりを逆にして1回

- でんでん太鼓のように胴体を先にねじり、腕は力を抜いて体に巻きつけます。
- 腰から下は力を入れて真正面に向けます。

ウエストや二の腕のシェイプアップにオススメです

8 腕を上下に伸ばす運動

(背中中の筋肉を伸ばします)



※左右の動作を2回繰り返す

- 脚を開き、腕を真上に伸ばします。できるだけ両腕を耳に近づけると効果的です。
- 両手を肩に置く時は、脇が開かないように意識して行います。

猫背の予防・改善にオススメです

9 体を前後に曲げる運動

(太もも、お尻の筋肉を伸ばします)



※左右交互に2回繰り返す

- 両足を肩幅より大きく開きます。
- 膝を伸ばし、かかととは床につけたまま、上半身をつま先に向かって倒します。
- 両腕を開き、肩甲骨を寄せながら体を起します。

足のむくみやセルライトが気になる方にオススメです

ワンポイントアドバイス

～正しい姿勢の重要性～

「少し動く」と「疲れる」「息が切れる」といった経験はありませんか？

体力不足が原因と思われるがちですが、姿勢の悪い人も起こりやすい症状です。背中が丸くなると胸(肺)が圧迫され、大きく呼吸ができなくなり、十分な酸素が得られず、ダルさや疲れを感じやすくなります。

今回の体操は、背中中の筋肉をよく使い、姿勢改善につながりますので、毎日行うことをオススメします。